නිදහස්වීම

(සංයුක්ත නිකාය සකුණග්ඝී සූත්රය ඇසුරින්)

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"අතීතං නාන්වාගමෙය්ය
නප්පටිකඞ්ඛෙ අනාගතං
යදතීතං පහීනං තං
අප්පත්තඤ්ච අනාගතං.

පච්චුප්පන්නඤ්ච යො ධම්මං
තත්ථ තත්ථ විපස්සති
අසංහීරං අසංකුප්පං
තං විද්වා මනුබ්රූහයෙ."

ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අම්පාර කියල කියන්නේ වියළි කලාපයේ තියෙන්නේ. මටත් හොඳට මතකයි. ඒ කාලේ මං පදියතලාව ඉස්කෝලෙට ගියේ. ඒ යනකොට අපිට තිබ්බ කිලෝමීටර කීපයක් ඇවිදින්න. ඔය එන අතරමඟ ඒ කාලෙ හරිම ලස්සනයි. දැන් නම් මට එච්චර මතකත් නෑ වගේ. කාලෙකින් ගමේ එහෙම ගියේ නැති හින්ද පයින්.

අතරමඟ හරියට වෙල් යායවල් තිබ්බ. එක්කෙනෙක්ගෙ ඉඩමක් පහු කරල තවත් එක් කෙනෙක්ගෙ ඉඩමකට යනකොට ඒක තවත් වෙල් යායක් වගේ. කොහොම නමුත් ගොවිතැන් කරන තැනක්. ඒ පැත්තෙ තියන විශේෂම ලක්ෂණය තමා සී සාන්නෙ එක හා කාලෙක. ඒ කාලෙ තිබුනා ක්රමයක් 'අත්තම්' කියල. මං දන්නෙ නෑ දැන් ඒක තියනවද කියල. ඒ කියන්නෙ අහල පහල කට්ටිය ඔක්කෝම එකතු වෙලා එක් කෙනෙක්ගෙ ඉඩමෙ තියන දේවල් ටික කරල දෙනව. ඊට පස්සෙ ඒ ගොල්ලො අනික් කෙනාගෙ ඉඩමට යනව. ආන් ඒ විදියට එකතු වෙලා කරන එකක් තිබ්බ. හරීම සුන්දරයි ඒ ගම. බොහොම ලස්සනයි.

ඉතින් මට මතකයි, ඉස්කෝලෙ ගිහිල්ල එනකොට අපි ඔය අහල පහල තියන ගඩා ගෙඩි කකා තමයි එන්නෙ. කිලෝමීටර කිහිපයක් ඇවිදින්න තිබ්බනෙ. නංගිගෙයි මල්ලිගෙයි බෑග් දෙකත් උස්සන් එන්න සමහර වෙලාවට මට සිද්ධ වුනා. කොහොම හරි ඒ මහන්සීන් ඔක්කොම යනව ඔය

තියන ගඩා ගෙඩි මොනව හරි කන්න වුනහම. සීසෑවට පස්සේ, කුඹුරක් හෑවයි කියලයි කියන්නේ, හෑවට පස්සේ ඒ හරියෙන් අපි යනකොට දකිනව ඔය කැපිල ඉන්න කෘමි සත්තු අල්ලන්න කුරුල්ලො ඇවිල්ල මාන බලනව, හොයනව. එහෙම එහෙම ලස්සන දර්ශණ තිබුන.

හරි සුන්දරයි අපිට ඒ වගේ කුරුළු රෑනක් පේන්න වුනාම. සමහරක් වෙලාවට පොඩි කාලෙ අපිත් නිකං උත්සාහ කරල තියනවා කුරුල්ලෙක්ව අල්ල ගන්න. කරන්න බෑ. ඒ වුනාට උත්සාහ කරල තියනව. ඒ කුරුල්ලො ටිකක් ඈතට පියාඹගෙන යනවා. පියාඹගෙන ගිහිල්ල අර පස් පිඬැල්ලක් අස්සෙම හැංගෙනව. පියාඹගෙන ගිහිල්ල පස් පිඬැල්ලක් අස්සෙම හැංගෙනව ගොඩක් වෙලාවට.

ඔන්න ඔය කියන කාරණේට සමාන විදිහේ සිද්ධියක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පින්වතුනි, සංයුක්ත නිකායෙදී. එක දවසක් කැට කිරිල්ලියක් ඉඳල තියනව. ඔය ඇත්තො දන්නවනෙ කැට කිරිල්ලි කියන්නෙ කවුද කියල. අර හාපු පසේ සතුන් හොය හොයා කන එක්කෙනා. කීචි බීචි ගගා ඇවිදින්නෙ. රංචු පිටින් ඉන්නෙ. එහෙම කුරුල්ලෙක් හරි කිරිල්ලියක් හරි දවසක්, ඔය වගේ සීසාපු තැනක ඉන්නවලු එළිමහනෙ. අහසේ මහ විශාල අත්තටු තියන උකුස්සෙක් යනවලු. මේ උකුස්සා මාන බල බලා යන්නේ අද දවසේ මගෙ ගොදුර මොකද්ද කියල තමයි. අද දවසේ ආහාරයට ගන්නෙ මොකද්ද කියල තමයි හොය හොයා යන්නෙ. උකුසු ඇස දාගෙන යනවා කියලයි අපි අහල තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඔය වෙලාවෙ උකුස්ස දකිනවලු අර කැට කිරිල්ලිව. දැකල වේගෙන් පියාඹගෙන එනවලු ඒ කිරිල්ලි ගාවට. එහෙම වේගෙන් පියාඹගෙන ඇවිල්ල, අර කැට කිරිල්ලි හිතන්නත් කලියෙන් එකපාරටම, උකුස්සගෙ අර කකුල් දෙකෙන් මේ කැට කිරිල්ලිව අල්ලගෙන අහසට පියාඹගෙන යනවලු. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙන උපමා කතාවක්.

එහෙම යනකොට කැට කිරිල්ලි දැන් තමන්ටම කියා ගන්නවලු

"අපෙ තාත්ත කියාපු දේ ඇහුව නම් මට මේක වෙන්නෙ නෑ නෙ"

කියල කිවුවලු. මොකද්ද කිවුවේ?

"අපෙ තාත්තා මට කියල දුන්න දේ කරල තිබ්බ නම්, ඒක ඇහුව නම්, මට මේ දේ වෙන්නෙ නෑනෙ"

කියල කිවුවලු. උකුස්සට මේකට ටිකක් සැකයක් ආවලු. මොකද්ද එතකොට මේ මගෙනුත් බේරෙන්න පුළුවන් වෙන විදියට තාත්ත දුන්න

උපදේසය? කියල. උකුස්ස ඇහුවලු "මොකද්ද ඒ" කියල. ඊට පස්සෙ කැට කිරිල්ලි කියනවලු,

"මාව පොළොවට දාන්න. අතාරින්න පොළොවට. එතකොට මං පෙන්නන්නං" කියල.

උකුස්ස මේ යෝජනවට කැමති වෙනව. උකුස්ස ගොඩක් විශාල සහ දරුණු සතෙක් හින්ද ඌ බය වෙන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ කැට කිරිල්ලිව ආපහු අතහරිනව. කැට කිරිල්ලි මොකද කරන්නෙ, ආපහු අර සීසාපු තැනටම එනව. හරියට අර අපි ඉස්කෝලෙ යනකොට පේනව වගේ වටපිටාවෙ. එතනටම ඇවිල්ල මේ හාල තියන පස් ගොඩේ ඉන්නව. ඒ ඉන්නකොට උකුස්ස ආපහු රවුමක් දෙකක් කැරකිල, දැන් ආපහු එනව මේ කැට කිරිල්ලිව අල්ලන්න. උකුස්සා කිට්ටු වෙනකංම ඉඳලා කැට කිරිල්ලි මොකද කරන්නෙ?

එකපාරටම අර පස් පිඬැල්ලක් අස්සට රිංගනව. උකුස්ස අල්ලන්නෙ අර පස් පිඬැල්ල. කැට කිරිල්ලිව නෙවෙයි. කැට කිරිල්ලි බේරෙනව.

එයාගෙ පිය උරුමය වුනේ පින්වතුනි, 'පස් පිඬැල්ල ඇතුලේ ඉන්න' කියන එකයි.

ඔය ඇත්තොත් මමත් අපේ ජීවිතය තුල දුකට පත් වෙන වාර අනන්තයි. අපි හිතන්නත් කලියෙන් අපි ගාවට දුක එනව. හරියට කැට කිරිල්ලි තමන්ගෙ පිය උරුමයට කිට්ටුව හිටියෙ නැති හින්දා උකුස්සා අල්ල ගත්ත වගේ, අපිත් අපේ ජීවිතය තුල දුක් සන්තාපයන්ට ලක් වෙන්නේ අපිත් නොහිතන ඉක්මණකටයි. නොහිතන විගහකටයි. ඒ දුක පින්වතුනි, අපි මීට කලින් කරපු දේක තියන වැරැද්දක් හින්දා දුක් වෙනව වෙන්න පුළුවන්. අනාගතේ අපිට යම්කිසි දෙයක් වෙනවා කියල හිතන හින්දා දුක් වෙනවා වෙන්නත් පුළුවන්. අතීතයෙ අපි අතින් වෙච්ච වැරැද්දක් කල්පනා කරල දුක් වෙනව වෙන්නත් පුළුවන්. අනාගතේ අපිට යම්කිසි දුකක් අත්පත් වේවි හෝ දුකකට මුහුණ දෙන්න වේවි කියල හිතලා දුක් වෙනවා වෙන්නත් පුළුවන්.

ඔය ඇත්තොත් මමත් අතීතය සහ අනාගතය කියන දෙක තුල ඉන්න තාක් කල්, අපි දුකේමයි ජීවත් වෙන්නෙ. අපි පුරුදු වුනහම ඔය කියන අතීතයෙ සහ අනාගතය තුලම රැඳිල ඉන්න, ඒ අතීතය සහ අනාගතයම අරමුණු කරන්න අපි පුරුදු වුනහම පින්වතුනි, අපි කතාවක් කලත්, වැඩක් කලත්, සිතුවිල්ලක් හිතුවත්, ඒ හැම එකක්ම අපිට මෙනෙහි වෙන්නේ, අපිට මතක් වෙන්නේ දුකක් හැටියටමයි. හේතුව අපි ඒ හැම එකක්ම ඉගෙනගෙන තියෙන්නේ, දුකක අනුසාරයෙන් කල්පනා කරන්න විතරක් වෙන හින්ද.

එතකොට ඔය දුක කියන දේ ඔය ඇත්තන්වත් මාවත් රඳවල තියන්නේ, ගැට ගහල තියන්නේ, හිර කරවල තියන්නේ, අතීතය තුලයි. අනාගතය තුලයි. අපි සිද්ධ කරපු යම්කිසි වූ කාරණාවක් මේ වෙනකොට අතීතයට ගිහිල්ල තියෙන්න පුළුවන්. අපි කරපු හැම දෙයක්ම. මේ මොහොත තුල ඉන්න එක හැරෙන්න. ඒ වුනාට අතීතය දිහා අපි එබිකම් කරල බලනකොට අපේ මතකයේ තියෙන්නේ, අපිට මතක් වෙන්නේ, අපි දුක හදා ගත්ත දේවල් නම්, ඒ තමයි අතීතයේ ස්වභාවය.

එක පැත්තකින් පින්වතුනි, අපි මෙනෙහි කරන්න දාන්නේ ඒ දුක් ඇති වෙන පැත්ත විතරක් කියන එකයි සාමාන්ය කාරණේ. තවත් පැත්තකින් අපි අතීතයෙ වහලෙක් වෙන එකයි ඊළඟ කාරණේ. අපිට මුහුණ දෙන්න තියන කාරණාවල් එක්ක ජීවිතේ ඉදිරියට මුහුණ දෙන්න තියන කාරණා හෝ එහෙම දේවල් සිද්ධ වේවි කියන අදහසින් අනාගතේ ගැන අපි කල්පනා කරනව නම්, හිතනව නම්, ඒක තුලත් අපිට දුකක් ගෙනත් දෙන්නම පුළුවන්. හේතුව, හට ගත්තෙ නැති අනාගතයක් ගැනයි අපි කල්පනා කරන්නෙ.

ඔය ඇත්තන්ගෙත් මගෙත් ජීවිත අවබෝධය තුල බලනකොට අපි මෙච්චර කාලයක් දැනුම් තේරුම් ඇති කරගෙන තියන දේවල්වල තියෙන්නේ, අපි බලාපොරොත්තු වෙච්ච දෙයක් තිබුනා නම් ලැබුනෙ ඊට වඩා වෙනස් දෙයක්. අවසානෙදි අපි හිත හදා ගත්තා මේ තියන දෙයත් එක්ක ඉන්න. එහෙම හිත හදා ගන්න බැරි වුනාම අනාගතේ ප්රාර්ථනා කරන්න පටන් ගත්තා. අතීතය අතහැර අතහැර, අතීතයට දෙස් දෙවොල් තිය තිය, ඒ අතීතය තුල ලබා ගන්න බැරි දේ අනාගතයේදීවත් ලබා ගන්න උත්සාහ කරනවා කියන අදහසටයි අපි අපේ හිත මෙහෙවුවේ හැමදාකම. හැම මොහොතකම. හැම අවස්ථාවකම.

ප්රශ්නයක්, කරදරයක් ආවහම, හිතට වද වේදනා වෙන්න වුනහම, අපි උත්සාහ කරන්න පටන් ගත්තා ඒ දේවල් වලින් නිදහස් වෙනවා කියන ඉලක්කයට යන්න. ඒ නිදහස් වෙනවා කියන අරමුණට යන්න. අපේ භාවිතා කරපු කාරණාව තුල තිබ්බෙත් තවත් දුකක් හදා ගැනීමක්මයි. දුකෙන් නිදහස් වෙන්න අපි භාවිතා කරපු ක්රියාමාර්ගය අපිව දුකකටම ඇදල දාන්න යොමු කරල තිබුන. අපිව අරගෙන ගිහිල්ල තිබුන. හසුරුවල තිබුන. අතීතය සහ අනාගතය කියන දෙක තුල ඔය ඇත්තොත් මමත් හැමදාම හිර වෙලා හිටිය.

අපි වචනයක් කතා කලොත් අපේ හිත මතක් කරල දෙන්නෙ, මං මේ වචනය කිවුවෙ වැරදියට කියලයි. අපි වැඩක් කලොත් අපේ හිත මතක් කරල දෙන්නේ, මම ඒ වැඩේ කලේ වැරදියට කියලයි. අපි සිතුවිල්ලක් හිතුවොත් අපේ හිත අපිට මතක් කරල දුන්නේ, ඔය හිතාපු විදිහ වැරදියි කියලයි. කවම කවදාකවත්, බොහෝ වෙලාවට, අපේ හිත්, අපිට

ගරුසරුවක් දක්වන විදියට හෝ අපිට වටිනාකමක් දෙන විදියකට හෝ සංතෝස වෙන්න පුළුවන් වෙන විදියකට අපිව අරගෙන ගියේ නැහැ.

ඒක හින්දයි ඔය ඇත්තොත් මමත් අද වෙනකොට සංසාරයෙ ඉන්නෙ. ඒක හින්දයි ඔය ඇත්තොත් මමත්, අද වෙනකොට වචනයක් කතා කලාට පස්සේ දුක හදා ගන්නෙ. ඒක හින්දයි ඔය ඇත්තොත් මමත් වැඩ කටයුත්තක් කලාට පස්සෙ පීඩාවල් ඇති කර ගන්නෙ. ඒක හින්දයි සිතුවිල්ලක් හිතුවාමත් පීඩාවල් හදා ගන්නෙ. මේකට ප්රධානම හේතුව පින්වතුනි, ඔය ඇත්තොත් මමත් අතීතයේ සහ අනාගතයේ වහලෙක් වෙලා ඉන්න එක.

අපි දන්නෙ නෑ අපි එහෙම එකකද මේ ඉන්නෙ කියලත්. ඒ වුනාට අපි කතා බහ කරන වචනවල බලන්න තියන හැම අවස්ථාවක්ම වගේ, සියයට අනූ නමයකටත් කිට්ටු අවස්ථාවල් තියෙන්නෙ අතීත සිද්ධියක් ගැන කතා කිරීමක් ගැන නේද? එහෙම නැති නම් අනාගත සිද්ධියක සිද්ධ වෙන්න ඕන විදිහක් ගැන කතා කිරීමක් නේද? මේ දෙකම අපිට අල්ලන්න බැරි පරාසයකයි තියෙන්නෙ. හේතුව අතීතය කියල කියන්නෙ ඉවර වෙච්ච එකක්. අනාගතය කියල කියන්නෙ හට නොගත්ත එකක්.

අපි ඔය දෙකම ඇති කරවන්න බලන්නෙ කල්පනා කරලයි. හිතලයි. ඒක සිද්ධ කරන්න බැරි දෙයක්. ඒක හන්දයි අපිට දුක තියෙන්නෙ. ඒක හන්දයි අපි තැවුල් හදා ගන්නෙ. ඔය කියන අතීතය සහ අනාගතය කියන දුකෙන් අපිට නිදහස් වෙන්න බැරිද එතකොට. අන්න ඒ කියන අතීතය සහ අනාගතය කියන දුකෙන් නිදහස් වීමටයි පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ සතිපට්ඨානය.

සතිපට්ඨානය කියල කියන්නේ වර්තමාන මොහොත. වර්තමාන මොහොත කියල කියන්නේ, මේ මොහොත තුල ඔය ඇත්තොත් මමත් සිදු කරන කාරණා. ඊට කලියෙන් අපි අතීතය ගැන මෙනෙහි කරනකොට, අතීතය ගැන කතා කරනකොට, අනාගතය ගැන මෙනෙහි කරනකොට, අනාගතය ගැන කතා කරනකොට, අපි තේරුම් ගත්තෙ නැහැ මම දැන් මේ කල්පනා කරන්නෙ අතීතය ගැනයි හෝ අනාගතය ගැනයි. මේ කතා කරන්නෙ අතීතයෙ තියන දේකුයි හෝ අනාගතයෙ තියන දේකුයි කියල අපි අවබෝධ කර ගත්තෙ නැහැ. අපි අවබෝධ කර ගත්තෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට අතීත සිද්ධිය හාර අවුස්සාගෙන අපි කතා කලා විනා.

ඒ සිද්ධිය තුලින් අපිව දුකකට ඇදල දාන්න පුළුවන්. අපේ වචනය තුලින් වෙන කෙනෙක්ගෙ හිතට දුකක් දෙන්නත් පුළුවන්. ඒක ගැන අපිට තේරීමක් නැහැ. අපි නිකං අතීතයම හාර ඇවිස්සුව. දැන් සතිපට්ඨානය හන්ද අවස්ථාවක් තියනව පින්වතුනි, අපි නොදැන කරපු ඒ කාරණාවට දැනුවත්භාවය කියල කියන අවබෝධය එකතු කරන්න. අතීතයෙ තියන දෙයක් කතා බහ කරනකොට අපි අපිටම කියාගමු, අපිම තේරුම්

ගනිමු, මං මේ අතීතයෙ දේකුයි කල්පනා කරන්නෙ කියල. සිද්ධ වෙච්ච දේකුයි මේ කල්පනා කරන්නේ කියල අපි තේරුම් ගනිමු. ඒක පින්වතුනි වර්තමානය තුල අපි සිදු කරන දේ ගැන විශේෂ වශයෙන් දැන ගැනීමකුයි. විශේෂ වශයෙන් දැන ගැනීමකුයි අපි ඒ කරන්නෙ.

ඊට කලියෙන් අපි ඒ දේට විශේෂ තැනක් දුන්නෙ නැහැ. අතීතය ගැන හිතනකොට ඔව් අතීතය ගැන හිතනව. එච්චරයි. අපි ඒක දන්නෙත් නෑ අතීතය ගැන හිතනවද කියල. ඒ ගැන හිතනව. අතීතයෙ දෙයක්, ඒ ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නව. අනාගතයට මොනව හරි හීනයක් මව මවා ඉන්නව. අතීතය ගැන කතා කරනවා නම්, ඔව්, අතීතයෙ දෙයක් හාර අවුස්සාගෙන ඉතින් කතා කර කර ඉන්නව, මෙහෙම මෙහෙම මෙහෙම මෙහෙම කියල. අනාගතයෙ මෙහෙම කරන්න හිතාගෙන ඉන්නව කියල හිතාගෙන ඉන්නව නම්, හා...ඒ විදියට එහෙනම් කතා කරනව, කරනව, කරනව, කරනව. අපි දන්නෙ නැහැ මම මේ ඉන්නෙ අතීතයෙද ඉන්නෙ අනාගතයෙද කියල.

නමුත් සතිපට්ඨානය හන්දා අපිට පැහැදිලි වර්තමානය හම්බ වෙනවා. නිදහස හම්බ වෙනවා පින්වතුනි. ඒ කොහොමද? මේ මොහොත තුල මම මේ කටයුත්ත කරන්නේ අතීතයට නැඹුරු වෙලා කියන එක තේරුම් ගත්තා නම්, ඒක සතිපට්ඨානය තමයි. ඒ සිහිය පිහිටුවීම තමයි. මං මේ කරන කටයුත්තට මේ කරන්නේ අනාගතයට නැඹුරු වෙලා අනාගතයට බර වෙලා කියල තේරුම් ගත්තා නම්, ඒක සිහිය තමයි.

වෙනස තියෙන්නේ, මම දැන් මේ මොහොත තුල කරන්නෙ මේකයි කියල හඳුනා ගන්නවාද නැද්ද කියන කාරණාව මතයි සිහිය තියනවාද නැද්ද කියන එක තේරුම් ගන්නෙ. මම දැන් මේ මොහොත තුල කරන කියන කාරණේ දැනුවත්භාවයකින්මද කරන්නේ? පුරුද්දකටද කරන්නේ? කියන එකයි හොයාගන්න ඕන වෙන්නෙ. ඒ කරන දේ හෝ කියන දේ දැනුවත්භාවයකින්ම කරනවා නම්, දැනුවත්භාවයකින්ම කියනවා නම්, දැනුවත්භාවකින්ම සිතනවා නම්, අපි ඉන්නේ සතිපට්ඨානය තුලයි. අපි ඉන්නේ සිහිය තුලයි. වර්තමානය තුලයි.

ඒකෙ ඉන්නකොට තියන වාසිය මෙහෙමයි. යම් වෙලාවකදි පින්වතුනේ, අපි අර අතීතය ගැන හිතන එක හෝ අතීතය ගැන කරන කතාව හෝ අපිව දුකකට අරගෙන යනවා කියන අවස්ථාවට යන්න වුනොත්, ඒ බව අපිට තේරුනොත් එහෙම, අපි බොහෝම ඉක්මනට ඒ දුක හිතෙන බවෙන් හෝ ඒ දුකකට අරන් යන භාවයෙන් අපිව රැක ගනීවි. තමන්වම ආරක්ෂා කරාවි.

ඒක හරියටම සමාන වෙනවා අර කැට කිරිල්ලී සෙල්ලම් කර කර ඉන්නවා, නැත්නම් කෑම හොය හොයා ඉන්නවා අර පස් පිඬලි ගොඩේ. ඒ හිටියා වුනාට උකුස්සෙක් එනව දකිනකොටම ගිහිල්ල රිංගනවා, හැංගෙනවා, අර පස් පිඬැල්ලක් අස්සක. ඒ පස් පිඬැල්ලක් අස්සට ඇවිල්ල

උකුස්සට මෙයාව අල්ලන්න අමාරුයි. අල්ලන්න පුළුවන්කමක් නෑ. එතන එයාගේ රැකවරණය තියනවා, ආරක්ෂාව තියනවා. වගේ පින්වතුනි.

අපිට අතීතය ගැන මෙනෙහි කරන්න එපා කියල බුද්ධ ශාසනයෙ උගන්වන්නෙ නැහැ පින්වතුනි. අනාගතය ගැන සැලසුම් හදන්න එපා කියල බුද්ධ ශාසනයෙ උගන්වන්නෙ නැහැ. නමුත් කියල දෙන කාරණාව තමයි, අතීතයෙ වහලෙක් වෙන්න එපා කියන එක. අනාගතයෙ වහලෙක් වෙන්න එපා කියන එකයි උගන්වන්නෙ. හැබැයි අපි දන්නෙ නැහැ ඔය කියන දේ කරන්නෙ කොහොමද? කියල. ආන් ඒ කරන විදිය තමයි සතිපට්ඨානයෙන් අපිට උගන්වන්නෙ.

ඒක වෙන්නෙ කොහොමද?

අතීතයෙ කාරණාවක් අපි කතා කරනව නම්, අතීතයක් ගැන මෙනෙහි කරනවා නම්, අතීතයක් ගැන හිතනවා නම්, කල්පනා කරනවා නම්, අපි හඳුනාගන්න පටන් ගනිමු, ඔව් මම මේ අතීතය ගැන හිතන්නෙ. අතීත සිද්ධියක් ගැන කතා කරනවා නම්, අපි අපිම තේරුම් කරන්න බලමු, අපිම සනිටුහන් කර ගනිමු, හඳුනා ගනිමු, "ඔව්...මම මේ අතීතයෙ දේකුයි කතා කරන්නේ" කියල.

එහෙම වුනාම තියන වාසිය පින්වතුනි, යම් වෙලාවක අර 'දුක' කියන උකුස්සා අපි ගාවට එනකොට එන්නෙ කොහොමද? අපි කතා කරන වචන ටිකම, මේ අතීතයෙ කතාවක්නෙ මේ කතා කරන්න යන්නෙ, උදාහරණයක් හැටියට ගත්ත විදියට, ඒ අතීත සිද්ධිය තුල අපිව දුකට අරන් යන ස්වභාවයක් තියනව නම්, ඒ කියන්නෙ කුපිත කරවන, අපිව නොසන්සුන් කරවන, අපේ ඉවසීම නැති කරවන, අපිව බයට පත් කරවන, අපිට කරදර ඇති කරවන, ආදී වශයෙන් ඒ විදිහේ ස්වභාවයකට අපිව පමුණුවනව නම්, යොමු කරවනව නම්, අරගෙන යනවා නම්, අන්න අපි හඳුනා ගන්න පටන් ගන්නවා පින්වතුනි, 'උකුස්සා' තමයි මේ එන්නේ කියල.

සිහියේ තියන වෙනස මෙන්න මේකයි. අපි ඒ කතා කරන වචනය තුලම අපිටම තේරෙන්න ගන්නවා, මම මේ කතා කරන වචනය දැන් යන්නෙ දුකක් හරහා, දැන් යන්නෙ දුකක් පැත්තකටයි. මේ කතාව පටන් ගත්තෙ හොඳ එකකින් තමා, ඒ වුනාට දැන් වෙනකොට නම් කතාව යන්නෙ දුකක් පැත්තකටයි කියල තේරුනා නම්, අන්න අපි අර සිහියේ ආරක්ෂිත ස්ථානයට එන්න පටන් ගන්නවා. වර්තමාන මොහොතට. මොකද්ද වර්තමාන මොහොත?

මම දැන් මේ කතා කරන වචනය දුකක් පැත්තටයි යන්නෙ කියල. කියල ඒ වචනය එතනින් නතර කරන්න බලනව. ඒ වැරදි විදියට යන වචනය නිවැරදි විදියට කතා කරන්න ඉගෙන ගන්නව. අපේ වචනය පුරුදු කරනව. අපේ දිව නමනව. මේක කරන්න

එතකොට වයස් භේදයක් ඕන වෙන්නෙ නෑ. අපේ ජීවිතවල අත්දැකීම්වල භේදයක් ඕන වෙන්නෙත් නෑ. උවමනා වෙන්නේ සිහිය පැවැත්වීම විතරමයි. අනාගතයට යම්කිසි දෙයක් ගියත් ඒ දේ තුලිනුත් ඔය විදියමයි.

මේ මෑත කාලයේදී අපිට සිද්ධ වෙච්ච කාරණාත් එක්ක බලනකොට, සමස්ථයක් හැටියට රටත් එක්ක ඒව ගැන අපි කතා කරනකොට මොකද කියන්නෙ? හාමුදුරුවො කියාපු එක ඇත්තද බොරුද? අපි කතා කරන්න පටන් ගත්තෙ එක දේකින් වෙන්න පුළුවන්. පස්සෙ බහින් බස් වෙන, දොඩමළු වෙන, තරහ මරහ ඇති කර ගන්න තරමට අපේ වචනය යනවා නේද? අපේ වචනය ගියා නේද? ඒකට හේතුව අපි හඳුනා නොගත්ත නිසයි මම මේ අතීතය ගැනයි කතා කරන්නේ කියල. අපි අතීතය වර්තමානය හැටියට හිතාගෙන, අපි එතන ඉන්නවා කියල හිතාගෙන, අපි ඒ දේ හරියටම දන්නවා කියල හිතාගෙන, කතා කරන්න යන්නෙ. නමුත් අපි එතන ඉඳලත් නැහැ. දන්නෙත් නැහැ. ඒ අතීතයෙ තියන දේ ගැන කතා කලාට පලකුත් නැහැ.

සතිපට්ඨානය කියන දේ තුලින් තමයි පින්වතුනි, කවදාවත් මවන්න බැරි, හදලාවත් පෙන්නන්න බැරි, අතීතය සහ අනාගතය කියන දෙක තුලින් අපිව නිදහස් කරල දෙන්නෙ. ඒ හපන්කම කරන්නෙ සතිපට්ඨානයෙන් විතරයි. සතිපට්ඨානය කියල කියන්නේ පැහැදිලි වර්තමානය. ඒ වර්තමානය කියල කියන්නේ, මම දැන් මෙතන මේ මොහොත තුලදී සිදු කරන, සිදු කෙරෙමින් පවතින කාරණාවයි. ඒ කාරණාවයි අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නේ. මං දැන් මොකද්ද කරන්නෙ? කියලා. ඒ කාරණාවයි අපි තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නේ මම දැන් මොකද්ද කරන්නේ? කියල.

ඔය ඇත්තො අද දවසෙ භාවනා වැඩසටහනකට සම්බන්ධ වෙලයි ඉන්නේ. භාවනාවට වාඩි වෙලා චුට්ටක් බලන්න ඕන, මේ මොහොත තුලදී මට ඇත්තටම මොනවද තේරෙන්නෙ කියල. ඇඟ රිදෙන්න පුළුවන්. හිත දුවනව වගේ සමහරක් විට තේරෙන්න පුළුවන්. සද්ද ඇහෙන්න පුළුවන්. රස්නෙ වැඩියි කියල තේරෙන්න පුළුවන්. නිදිමත වැඩියි කියල බෙල්ල කඩාගෙන වැටෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ළඟ පාත ඉන්න කෙනෙකුට නින්ද ගිහිල්ල ගොරවන සද්දෙ ඇහෙන්නත් පුළුවන්. කාරි නෑ. මේ ඔක්කොම සිහියක් තමා.

මේ ඔක්කොම ටික සිහියක් තමා.

ඒ හැමදෙයක් තුලින්ම තමයි පින්වතුනි, අපේ වර්තමානය සකස් වෙලා තියෙන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරන්නේ ඇඳුමක් අඳිනකොට, ඒ අඳින ඇඳුම දැනගනිමින් අඳින්න කියලයි. තේරුම්

ගනිමින් අඳින්න කියලයි. අපිට තියනව සිවුරු වර්ග තුනක්. සංඝාටිය කියල කියන්නෙ මේකට. මේ තනිපට සිවුර, උත්තරාසංඝය. අනික එක තමා අඳනය. ඉතින් අපිට කියනවා, අඳනය අඳිනකොට දැනගන්න කියල මම මේ අඳනය අඳින්නෙ කියල. මේකෙ තේරුම නැහැ, "මම මේ අඳනය අඳිනවා, මම මේ අඳනය අඳිනවා, මම මේ අඳනය අඳිනවා" කියල කියන එක නෙවෙයි ඒකෙ තේරුම.

ඒ ඇඳුම අඳින එකත් එක්ක අපිට සජීවී වෙන්නයි කියල දෙන්නෙ. ඔය ඇත්තො ඇඳුම් ඕන තරම් ඇඳල තියනව මේ ජීවිතය තුල. කවදාවත් ඇඳුමක් ඇඟට යනකොට, ඇඳුමක් අපි අපේ ඇඟේ දා ගන්නකොට, ඒ ඇඳුම තුලින් අපිට දැනෙන ස්පර්ශය දැනගෙන තියනවද? අපි බොහෝම මිල මුදල් වියපැහැදම් කරනවා, බොහෝම හොඳ සිනිඳු මටසිළුටු ඇඳුම් ගන්න ඕනෙයි කියල. එහෙමත් ගන්නව. ඒ වුනාට ඒක තුල තියන ඒ මටසිළුටු භාවය අපි බුක්ති විඳල තියනවද? අපි ගොඩක් වෙලාවට ඒක බුක්ති විඳින්නෙ නෑ නේද?

හේතුව තමා ඊට වඩා අපිට අතීතය ගැන මෙනෙහි කරන්න තියනව. කතා කරන්න තියනව. පද ගොතන්න තියනව. කතාන්දර හදන්න තියනව. අනාගතේ ගැන මෙනෙහි කරන්න තියනව. හිතන්න තියනව. ඕකයි හේතුව. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉල්ලීම තමයි, ඉගැන්වීම තමයි, මේ මොහොත තුලදී මේ සිදු කරන කාරණාවත් එක්ක රැඳිලා ඉන්න කියන එක.

මේ මොහොත කියල කියන්නෙ පින්වතුනි ගලාගෙන යන දෙයක්. ඔය ඇත්තො භාවනාවට වාඩි වෙලා බලන්නකො. සද්ද බද්ද කියන ඒවා ඇහුනා, ඉවරයි. නමුත් අපි ඒව මතක් කරනව. අතීතයෙ ඇහිච්ච සද්දෙ, අපියි මතක් කරල ගේන්න බලන්නෙ වර්තමානය තුලට. අන්න ඒකයි කිවුවේ අතීතය මෙනෙහි කරනවා කියල.

වර්තමානය තුල ඉන්නවා කියල කියන්නේ මේ මොහොතේ දැනෙන දේත් එක්ක ඉන්නවා. භාවනාවට ගියපුවාම අපි ඕක කරන්න පටන් ගත්තොත් "මේ තියන සද්ද බද්ද ඔක්කෝම අල්ලනවා, මේ තියන දැනෙන වේදනාවල් ඔක්කෝම අල්ලනවා" කියල හිතුවොත් එහෙම කරන්න අමාරු වේවි. මම මේ අත්දැකීමෙන් කියන්නෙ.

නමුත් අපි කොටහ කොටහ පටන් ගන්න බලමු. භාවනාවට පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා හිතන්න එපා මම පැයක්ම ඉන්නවා කියල. කාරි නෑ. එච්චර ඉන්න ඕනත් නෑ. තමන්ට ඉන්න පුළුවන් උපරිම වෙලාව තත්පර පහළොවද, ඒ හොඳටෝම ඇති එක වතාවකට. ඒ තත්පර පහළොවෙන් පස්සෙ ඇඟ වෙනස් කරන්න වෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට සමහරක් වෙලාවට ඉරියව්වම මාරු කරන්න වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ වාඩි වෙලා ඉඳල නැඟිටින්න හිතෙන්නත් පුළුවන්. කාරි නෑ. කලාට කම් නෑ.

නමුත් අර හිටපු වෙලාව තුල හොඳ අවධානයක් පවත්වල බලන්න, ඒ වර්තමානයෙ තියන දේවල් එක්ක තමන් සාමයෙන් ඉන්නවාද නැද්ද කියල. ඔච්චරයි. මේ ලැබෙන වර්තමානය තුල, අපි මුහුණ දෙන වර්තමානය තුල, අපි බලාපොරොත්තු වෙච්ච නැති දේ, අපිට හම්බ වෙන්න පුළුවන් පින්වතුනි.

අපිට ඕන වෙන්නෙ කිසීම කිසි වේදනාවක් නැති ඇඟක් තියාගන්න වෙන්න පුළුවන්. ඒ වුනාට මේ ඇඟේ ස්වභාවය වේදනාවල් තියන එක නම්, ඒ තියන දේ එයා අපිට පෙන්නනව. එහෙම වුනාම කරන්න ඕන හොඳම දේ තමා, ඒ තියන වේදනාවත් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න එක. ඒක හොඳයි කියල සලකන එක. නමුත් අපි අපේ පුරුද්ද ඇති කරල තියෙන්නේ මීට වඩා හොඳ විදියට දැනුනා අහවල් කාලයේදී, කියල හිතලා ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්නටයි. ඒ අනුව කල්පනා කරන්නටයි. කතා කරන්නටයි. අන්න ඒකයි අපිට වර්තමානය කියන එක බැහැර වෙලා තියෙන්නෙ. වර්තමානය කියන එක අපිට අල්ලන්න බැරි වුනේ.

සතිපට්ඨානය හන්දා, මේ මොහොත තුල දැනෙන ඕනෑම දෙයක් එක්ක අපි මොහොතක් සාමයෙන් ඉමු. තත්පර කිහිපයක් සාමයෙන් ඉමු. එච්චරයි. ඒ දේ ඒවි. අපි ගාව ඉඳීවි. ඉඳල යාවි. ඔච්චරයි, මේක තුල තියෙන්න ඕන ස්වභාවය සහ තියන ස්වභාවය. අපි අපේ හිත හදා ගත්තා නම් ඒ තියන සාමකාමීත්වයත් එක්ක රැඳිල ඉන්නවා කියල, අන්න එතනයි නිදහස තියෙන්නෙ. අන්න එතනයි විමුක්තිය තියෙන්නෙ. අන්න එතනයි පින්වතුනි, අපිට අතීතයට සහ අනාගතයට කියන දෙකට යන්නෙ නැතුව ඉන්න හිත හැදෙන්නෙ.

වර්තමානය තුල දැනෙන එකත් එක්ක අපි සාමයෙන් ඉමු. ඒ අතර අපිට ඕන තරම් වටපිට රූප බලන්න පුළුවන්. සද්ද අහන්න පුළුවන්. කිසිම ප්රශ්නයක් නැහැ. නමුත් යම් වෙලාවකදි ඔය ඇත්තන්ට තේරුනොත් එහෙම, "දැන් නම් මං මේ කරන කටයුත්ත මාව අරගෙන යන්නෙ, දුකක් ඇති කරගන්න, දුකක් වැඩි කරගන්න, දුකකට පමුණුවන පැත්තකට" කියල තේරුනොත් එහෙම අපි විගහට පස්පිඬැල්ල අස්සෙ හැංගෙමු. එතනට ගිහිල්ල අපේ ආරක්ෂාව සලසා ගනිමු.

අන්න එහෙමයි පින්වතුනි, අපි අපේ ජීවිතය තුල සතිපට්ඨානයෙ රැකවරණය සලසා ගන්නෙ. සිහිය කියල කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි අපේ සාමාන්ය ජීවිතයම තමයි. නමුත් දැනුවත්භාවයක් පිරිච්ච ජීවිතයක්. අපි මීට කලියෙන් කතාබහ කරනකොට, නොදැනුවත්කමින් කතාබහ කළා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අද දවසේ ඔය ඇත්තෝ සිල් සමාදන් වෙන හින්දා, අද ඔය ඇත්තො කෑම කනකොට දැනුවත්කමින්ම කන්න ඕන. අපි සාමාන්යයෙන් පුරුදු කරන ක්රමය තුල තියෙන්නෙ කෑම පත අරගන්නවා, අනනවා, කන ගමන් අනනවා, ඊළඟ එක සැලසුම් කරනවා. එහා පැත්තෙ කෙනා මටත් වඩා වැඩියෙන් කනවද කියල

පොඩ්ඩක් හොරෙනුත් බලනවා. එහෙම නැත්නම් එයාගෙ කෑම පතේ තියන මොකක් හරි එකක් මට තිබ්බ නම් හොඳයි කියල එහෙමත් හිතනව. එයා මං කැමති දෙයක් කන්න අකමැති නම් ඒක පැත්තකට කරල තිබුබ නම් එහෙම අපි හිතනවා අපරාදෙ ඕක මට දීල තිබ්බ නම් ඕක මං ප් රයෝජනයක් ගන්නව, අවහල් ලෙඩේටත් ඕක හොඳයිනේ කියල.

සාමාන්යයෙන් අපි හිතන ස්වභාවය මෙහෙමයි. අපි හැමදාම අපේ හිත් මෙහෙයවන්නේ, පුරුදු කරන්නේ, මේ තියන දේ තුලින් සංතෝස වෙන්න නෙවෙයි. මේ තියන දේ තුලින් සංතෝසය ඇති කර ගන්න නම් නෙවෙයි. අද දවසේදී ඔය ඇත්තො කෑම කන්න පටන් ගත්තට පස්සේ, දානෙ වළඳනකොට, ඉස්සෙල්ල අනන්න ඕන. වැඩි වෙලාවක් ගන්න. හොඳට අනන්න අනනකොට. ඊට පස්සෙ දානෙ හපන්න පටන් ගන්න. ඒ හපනකොට ආයෙ අනන්න පටන් ගන්න එපා. අදට විතරක් මේක කරන්නකො. අද ඉතින් එක වේලයිනෙ වළඳන්න වෙන්නෙ. දැන් මං මේ කිවුවට පස්සෙ. හපල ඒක ගිලිනකං ආයෙ අනන්න යන්න එපා.

අන්න එතකොට ඔය ඇත්තො ඉගෙන ගනීවි පින්වතුනි, අපි කන කෑමක තියන රසය මොකක්ද කියල. මේක මේ රහට ඇලෙනවා කියන එක නෙවෙයි මේකෙන් කියන්නෙ. නමුත් මෙච්චර කාලෙකට අපි දැනගත්තෙ නැති දෙයක් දැන ගන්නවා කියන එකයි මේකෙන් කියන්නෙ.

අපේ ජීවිතය තුල නිවීම සහ සැනසීම කියන එක අපි ගාව තියනව හැම වෙලාවකම. අපි දන්නෙ නෑ ඒක උපුටා ගන්නෙ කොහොමද කියල. නිවන කියන දේ මරණින් මත්තෙ තියන එකක් නෙවෙයි මේ මොහොත තුල අපි ගාව තියන එකක්. හැබැයි අපි දන්නෙ නෑ නිවන ළඟ නවතින්න. අපි නිවනට එහා යනව. අපි නිවනෙන් ඔබ්බට යනව. ඒකයි අපිට නිවීම හොයාගන්න අමාරු වෙන්නෙ.

අද දවස අපි උත්සාහ කරල බලමු පින්වතුනි, එක වෙලාවකට එක වැඩක් කරන්න. කෑම කන වෙලාවට නිහඬව කෑම ටික කන්න. කෑම අනන වෙලාවට හපන්න එපා. වෙන කෙනෙක් එක්ක කතා කරන්නත් එපා. තමන්ගෙ අතට තේරේවි බත් අනනකොට දැනෙන විදිහ තේරේවි. වෑංජන අනන විදිහ තේරේවි. ඒව තෙතට තියනව නම් ඒව ඇනෙනකොට දැනෙන විදිහත් තේරේවි. එහෙම ගොඩාක් දේවල් තියනව. අද පොඩ්ඩක් මම මේ කියන එක කරල බලන්න. ස්වාමීන් වහන්සේ කියන එක කරල බලන්න. ඔය ඇත්තො මොහොතකට වර්තමානය තුල රැඳුනට පස්සේ තියන නිදහස තේරේවි.

වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි පින්වතුනි නිදහස වෙන්නේ. අර අතීතය සහ අනාගතය කියන දෙකෙනුයි අපි නිදහස් වෙලා තියෙන්නෙ. මේ ජීවිතයෙ ඔය ඇත්තොත් මමත් අතීතයෙ සහ අනාගතයෙ වහලෙක් හැමදාකම. ඒ වුනාට වර්තමානය කියන සිහියට ආවට පස්සේ, සතිපට්ඨානයට ආවට පස්සේ, අපි නිවී සැනසිච්ච ඇත්තෝ වෙනව. නිවී සැනසීම ලබා ගන්න ඇත්තෝ

වෙනව. මේකයි සතිපට්ඨානයේ ඉලක්කය. සතිපට්ඨානය තුලින් අපිව අරගෙන යන්න හදන තැන.

තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි